



CANTIENICA®-STUDIO

Nataly Leufgen

KAARST | DÜSSELDORF

Kursprogramm September – Dezember 2023

Basis-Workshops für Sie & Ihn Präsenz und Online

Ein Basis-Workshop bildet die Einführung in die CANTIENICA®-Methode.

Hier werden die Grundlagen und Prinzipien der CANTIENICA®-Methode in Theorie und Praxis vermittelt.

	KAARST:	
Mittwoch	18.10. 16:30 – 19:30 Uhr	Online
Samstag	21.10. 09:00 – 13:00 Uhr	Präsenz
Mittwoch	13.12. 16:30 – 19:30 Uhr	Online
Samstag	16.12. 09:00 – 13:00 Uhr	Präsenz

Teilnahmegebühr Präsenz-Workshop: 150 €
Teilnahmegebühr Online-Workshop: 99 €
(25 Euro Rabatt möglich bei gleichzeitiger Buchung bestimmter Kurse. Lassen Sie sich diesbezüglich gerne von mir beraten.)
Teilnehmer 4 bis 8 Personen
Vor Anmeldung erforderlich. Kostenfreie Abmeldungen spätestens 1 Woche vorher. Bei späterer Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Online-Angebot

Sie können auch online mit mir trainieren!



Das gilt für Privatlektionen, Kurse und Workshops. Für Einsteiger und für „alte Hasen“.

Wenn wir uns noch nicht kennen und Sie Interesse an meinen Online-Angeboten haben, rufen Sie mich gerne an.

Ich informiere und berate Sie gerne unverbindlich.

Anmeldung:
Fon 02131 203999
info@cantienica.net
www.cantienica.net

Fortlaufende Kurse für sie & ihn CANTIENICA®-Das Powerprogramm: Präsenz – Online pur – Hybrid

Intelligentes Ganzkörpertraining

Steigert Kraft und Beweglichkeit. Strafft die Formen. Optimiert die Haltung. Kräftigt die Tiefenmuskulatur des ganzen Körpers – inklusive Beckenboden! Bestens geeignet, um Rücken- und Gelenksbeschwerden zu beseitigen. Erinnert den Körper wieder an seine natürlichen Bewegungsmuster.

Alle Kurse auch für Schwangere und zur Rückbildung optimal!

Enthält Elemente aus dem gesamten Spektrum der Methode. Einstieg jederzeit möglich nach einem Basis Workshop oder 2 Privatlektionen.

Unabhängig von Wochentag und Uhrzeit ist eine flexible Teilnahme möglich. Sie können jede Woche andere Kurse besuchen!

dienstags	07:15 – 09:15 Uhr	ONLINE PUR
	10:00 – 11:00 Uhr	hybrid KAARST/ONLINE*
	18:45 – 19:45 Uhr	hybrid KAARST/ONLINE*
	20:00 – 21:00 Uhr	hybrid KAARST/ONLINE*

mittwochs 14:00 – 15:00 Uhr hybrid KAARST/ONLINE
für Senioren bzw. in der Beweglichkeit eingeschränkte Personen (offen für alle)

20:00 – 21:00 Uhr ONLINE PUR
Schwerpunkt: Rücken

donnerstags 12:00 – 13:00 Uhr ONLINE PUR
18:00 – 19:00 Uhr hybrid KAARST/ONLINE
CANTIENICA®-Training in der Schwangerschaft (Kurs auch für alle anderen offen!)

19:15 – 20:15 Uhr hybrid KAARST/ONLINE
1. Donnerstag im Monat: CANTIENICA®-Faceforming (2. / 3. / 4. Donnerstag: Schwerpunkt Rücken)

freitags 09:30 – 10:30 Uhr hybrid KAARST/ONLINE
10:45 – 11:45 Uhr hybrid KAARST/ONLINE
Schwerpunkt: Rückbildung mit/ohne Baby bis 5 Mon. (Kurs auch für alle anderen offen!)

17:00 – 18:00 Uhr Präsenz DÜSSELDORF
18:15 – 19:15 Uhr Präsenz DÜSSELDORF

Für alle fortlaufenden Kurse gilt:

Präsenz-Teilnehmer 4 bis 10 Personen

Anmeldungen bis spätestens 48 Stunden vorher.

Abmeldungen bis spätestens 24 Stunden vorher; ansonsten gilt die Stunde als geturnt und wird berechnet.

Einzelstunde Präsenz-Teilnahme	25 €
Einzelstunde Online-Teilnahme	20 €
10er-Karte (12 Wochen gültig, persönlich)	190 €
20er-Karte (28 Wochen gültig, persönlich)	340 €

Auch gültig für die Online-Teilnahme.

Spezial-Workshops für Sie & Ihn

(Vorkenntnisse notwendig)

Beckenboden-Spezial – Auch in der Schwangerschaft und zur Rückbildung

in/nach den Wechseljahren, vor und nach OPs, bei Erektionsstörungen, Organsenkungen und -vorfällen, Inkontinenz, Hämorrhoiden, Verstopfung und sonstigen Beschwerden im Becken- bzw. Urogenitalbereich
Samstag 23.09. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST
Samstag 02.12. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST

Kiefer & Zähne

für einen entspannten Kiefer und entlastete Zähne ohne Schiene. Hilfreich u.a. bei Zähneknirschen und Kiefergelenksbeschwerden bzw. -fehlstellungen
Samstag 07.10. | 09:00 – 10:30 Uhr | KAARST / Online

Schreibtitelarbeit körpergerecht

mit entlastetem Rücken, Nacken, Schultern, Ellbogen, Handgelenken
Mittwoch 11.11. | 17:00 – 18:30 Uhr | KAARST

CANTIENICA® Faceforming

strafft das Gesicht, entspannt Kopf und Kiefer
Samstag 04.11. | 09:00 – 13:00 Uhr | KAARST

Besser sehen

Verbesserung der Sehkraft und Verjüngung der gesamten Augen inkl. 15seitigem Handout
Samstag 18.11. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST / Online

(25 Euro Rabatt bei gleichzeitiger Buchung der Workshops CANTIENICA® Faceforming + Besser sehen)

Für alle Spezial-Workshops gilt:

Kursgebühr: 55 € für 1,5stündige Workshops,
125 € für 3stündige Workshops,
150 € für 4stündige Workshops,

Kostenfreie Abmeldung bis 1 Woche vorher. Ab 4 Teilnehmern

**Privatlektionen
(auch online)
nach Vereinbarung**

Kursorte:

CANTIENICA®-STUDIO Nataly Leufgen
Alte Heerstraße 61 · 41564 Kaarst
Eingang vom Parkplatz im Hof

Gemeinschaftsraum
Ursula-Trabalski-Straße 47
40625 Düsseldorf-Gerresheim

Stand: August 2023
Änderungen vorbehalten
Alle Preise inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer